Повар-ребенок

БЛЮДА

на каждый день

Содержание

4. Гамбургеры и чизбургеры
5. Шаурма и доннер
6. Салат из кальмаров, картофеля и соленых огурцов
7. Салат из моркови со свининой
8. Салат «Деревенский»
9. Салат из белокочанной капусты со сладким перцем
10. Помидоры с рисом
11. Грибы в сметане
12. «Ежики» овощные
13. Рататуй
14. Пшеничная каша с тыквой, томленная в горшочке
15. Зразы картофельные
16. Макаронник с овощами
17. Спаржа с клецками
18. Свинина, тушенная с капустой
19. Свинина с китайским салатом
20. Говядина со сладким перцем в соевом соусе
21. Фасоль с ветчиной в горчичном соусе
22. Кусу с курицей и грибами
23. Хве из курицы
24. Филе курицы, жаренное с орехами и овощами
25. Зразы из рыбы и грибов под соусом
26. Рыбные котлеты
27. Фрикадельки из рыбы с морковью
28. Рисовая каша с морепродуктами
29. Креветки с рисом и карри
30. Компот из свежих фруктов и ягод
31. Травяной чай

Гамбургеры и чизбургеры

- *4 булочки с кунжутом*
- *2 ломтика сыра*
- *1 соленый огурец*
- *1 помидор*
- *200 г мясного фарша*
- *1 ст. ложка кетчупа*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 яйцо*
- *4 листа салата*
- *зелень укропа*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Свежие помидоры следует нарезать острым ножом: меньше вытекает сока.

Положить фарш в глубокую миску, добавить яйцо, посолить, поперчить, перемешать и сформовать 4 тонкие круглые котлетки, выложить на сковороду и жарить на среднем огне по 3 минуты с каждой стороны. Соленый огурец и помидор нарезать тонкими кружками.

Салатные листья и укроп ополоснуть и удалить прикорневую часть. Булочки разрезать вдоль и вложить в каждую по 1 салатному листу. Для приготовления гамбургеров в 2 булочках полить листья салата кетчупом, положить сверху по 1 котлетке, по 2 ломтика соленого огурца и по веточке укропа. Для приготовления чизбургеров в 2 оставшиеся булочки положить по котлетке, по 1 кружку помидора, по ломтику сыра и по веточке укропа.

ШАУРМА И ДОННЕР

- *200 г куриного филе*
- *200 г свежих грибов*
- *4 листа тонкого лаваша*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *1 свежий огурец*
- *1 помидор*
- *50 г тертого сыра*
- *2 ст. ложки майонеза*
- *2 ст. ложки кетчупа*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *зелень укропа*
- *черный молотый перец*
- *красный молотый перец*
- *соль*

Помидор и огурец нарезать кружками. Лук измельчить. Морковь нарезать соломкой. Зелень нашинковать и смешать с луком.

Грибы нарезать кусочками. Мясо нарезать мелкой соломкой, посолить и жарить в растительном масле 5 минут. В оставшемся от жаренья мяса масле жарить грибы 5 минут. Посолить и добавить черный перец. В той же сковороде обжарить морковь с красным перцем и солью.

Для приготовления доннера выложить на 2 листа лаваша по 2 ломтика огурца, по 3 ломтика помидора, добавить по 1/2 ст. ложки майонеза, разложить грибы, морковь, сыр и зелень с луком, затем каждый лист свернуть конвертом.

Для приготовления шаурмы выложить на оставшиеся листы лаваша майонез, кетчуп, мясо, морковь, сыр, зелень с луком и свернуть их конвертами.

При чистке овощей на руках остаются темные пятна. Чтобы избежать этого, перед работой надо смочить руки уксусом и не вытирать их, дать уксусу высохнуть. После работы достаточно лишь сполоснуть руки водой.

- *2 кальмара*
- *2 крупных клубня картофеля*
- *2 средних соленых огурца*
- *1 пучок зеленого лука*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *4 дольки чеснока*
- *3 ст. ложки майонеза*
- *1/2 ч. ложки черного молотого перца*
- *глютамат натрия*
- *соль*

Кальмары отварить в подсоленной кипящей воде, охладить, очистить, удалить хрящевые пластины.

Картофель отварить, охладить, очистить от кожицы.
Огурцы нарезать соломкой.
Картофель нарезать кубиками, чеснок измельчить, кальмары нарезать соломкой. Зеленый лук нашинковать, оставить 1—2 пера для украшения.
Подготовленные компоненты сложить в посуду, добавить перец, глютамат натрия, посолить, заправить майонезом, перемешать. Салат поставить в холодильник на 1 час. Блюдо украсить веточками петрушки и перьями зеленого лука.

Салат из кальмаров, картофеля и соленых огурцов

Повар и поваренок
Картофель в корейской кухне редко употребляется в сочетании с мясными продуктами, так как это затрудняет работу пищеварительного тракта.
1,5 ч

Салат из моркови со свининой

Свинина в корейской кулинарии используется чаще других мясных продуктов. Эта исторически сложившаяся традиция связана с отсутствием в стране пастбищ для крупного рогатого скота.

- *2 крупные моркови*
- *200 г свинины без костей*
- *1 большая луковица*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *1 ч. ложка соевого соуса*
- *3 ч. ложки семян кунжута*
- *2 ч. ложки красного молотого перца*
- *1 ч. ложка сахара*
- *3 дольки чеснока*
- *соль*
- *глютамат натрия*

Свинину нарезать небольшими кусочками. Морковь нарезать соломкой.

Лук нашинковать. Морковь выложить в посуду, добавить соевый соус, соль, глютамат натрия, красный молотый перец, перемешать и дать настояться в течение 30 минут.

Лук обжарить до золотистого цвета, добавить свинину и семена кунжута и жарить до готовности 20—30 минут.

Готовое мясо остудить, выложить в посуду с морковью, добавить очищенный и измельченный чеснок и сахар, тщательно перемешать. Перед подачей на стол переложить на сервировочное блюдо.

Салат «Деревенский»

- *1 редька*
- *2 моркови*
- *100 г нежирного сыра*
- *50 г растительного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *тмин*

Для украшения:

- *листья салата*
- *зеленый лук*

Повар и поваренок

Глюкозиды, содержащиеся в редьке, придают салату острый вкус и способствуют возбуждению аппетита.

Редьку очистить, вымыть, нарезать соломкой.
Предварительно очищенную и вымытую морковь нарезать аналогичным образом.
Сыр натереть на крупной терке.
Зеленый лук мелко нарезать.
Подготовленные ингредиенты выложить в глубокую посуду, посолить, поперчить, добавить тмин, заправить растительным маслом, перемешать.
Готовый салат выложить горкой на сервировочное блюдо, посыпать зеленым луком, украсить листьями салата и ломтиками карбованной моркови.

Салат из белокочанной капусты со сладким перцем

- *2 яблока*
- *200 г белокочанной капусты*
- *1 сладкий красный перец*
- *1 луковица*
- *соль*
- *сахар*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *листья салата*

Для украшения:

- *веточки петрушки*

Для приготовления этого салата лучше использовать яблоки сладких сортов, например «уэлси», «мельба», «мальт», «кортланд».

Перец вымыть, разрезать пополам и очистить. Затем нарезать каждую из половинок тонкими полосочками. Капусту нашинковать и помять с солью. Каждое яблоко разрезать на четыре части, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.

Луковицу нарезать полукольцами. Все ингредиенты перемешать в глубоком блюде, заправить растительным маслом, сахаром. Перед подачей к столу тарелку выстелить салатными листьями, выложить салат и украсить веточками петрушки.

Помидоры с рисом

- *4 мясистых помидора*
- *250 г риса*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *майоран*
- *тимьян*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *500 мл овощного бульона*
- *2 ст. ложки рубленой петрушки*
- *200 г сыра эдам, натертого на крупной терке*
- *150 г сметаны*
- *250 мл протертых помидоров*
- *базилик*

У помидоров удалить сердцевину. Мякоть нарезать кубиками.
Промыть рис.
Чеснок порубить и обжарить в растительном масле. Добавить рис, мякоть помидоров, майоран, тимьян, соль, перец и овощной бульон. Довести до кипения и варить на небольшом огне 20 минут.

Повар и поваренок

Если у крупы появился легкий запах затхлости или сырости, просушите ее на противне, рассыпав тонким слоем.

Смешать рис, петрушку и 150 г сырной стружки.
Нагреть духовку до 200 °С.
Помидоры посыпать солью и перцем и наполнить рисом, приправленным зеленью.
Смешать сметану и протертые помидоры.
Перелить соус в огнеупорную форму.
Фаршированные рисом помидоры выложить в соус.
Посыпать остатками сыра.
Запекать в течение 25 минут.

Грибы в сметане

- *400 г грибов*
- *2 корня сельдерея*
- *50 г голландского сыра*
- *2 помидора*
- *1 соленый огурец*
- *150 г сметаны*
- *соль*

Не оставляйте надолго свежие грибы неперебранными и неочищенными — в них быстро появляются опасные для здоровья вещества. Старайтесь отварить, а лучше и полностью приготовить грибы в день сбора.

Свежие грибы очистить, вымыть. Корни сельдерея отварить и нарезать соломкой.

Соленый огурец нарезать кружочками.

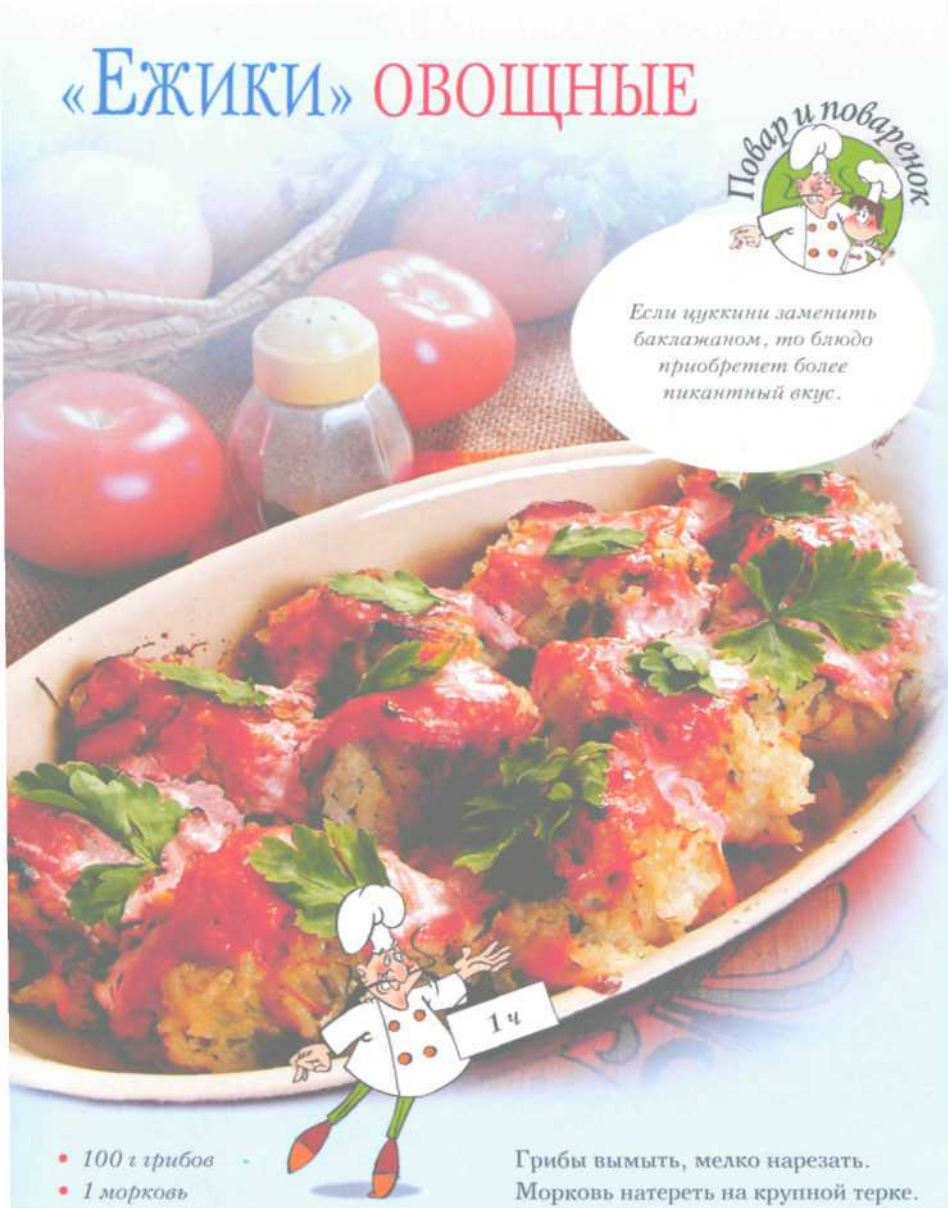
Свежие помидоры нарезать ломтиками.

Сыр натереть на мелкой терке. Все продукты и половину нарезанных помидоров перемешать, посолить, залить сметаной.

Украсить смесь оставшимися ломтиками помидоров.

Запечь в духовке.

«Ежики» овощные



Если цуккини заменить баклажаном, то блюдо приобретет более пикантный вкус.

- *100 г грибов*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *1 маленький цуккини*
- *1 пучок зелени*
- *200 г риса*
- *1 яйцо*
- *50 г томатного соуса*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для жарки:

- *50 г растительного масла*

Грибы вымыть, мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Цуккини очистить, нарезать мелкой соломкой. Лук и морковь очистить, нашинковать и обжарить на растительном масле. Рис вымыть, смешать с подготовленными овощами и грибами, посолить, поперчить, добавить яйцо, скатать шарики. Положить шарики в небольшое количество кипящей воды, добавить томатный соус и тушить 10—15 минут. К столу подавать, украсив зеленью.

Рататуй

- *300 г цуккини*
- *250 г баклажанов*
- *2 стручка сладкого перца (красный и зеленый)*
- *3—4 мясистых помидора*
- *1 луковица*
- *1—2 зубчика чеснока*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *3 ст. ложки томатной пасты*
- *пряная зелень (базилик, тимьян, майоран, петрушка)*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Перец очистить, вымыть и нарезать на полоски 1,5—2 см. Кабачки и баклажаны очистить, вымыть, нарезать тонкими дольками (примерно 0,5 см).

Помидоры ошпарить кипятком, быстро охладить холодной водой, снять кожицу. Затем нарезать на дольки.

Луковицу и чеснок очистить, вымыть, мелко порезать и обжарить в разогретом растительном масле. Положить жареный лук и чеснок в сковороду, добавить туда подготовленные овощи, посолить, поперчить и тушить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать.

За 2—3 минуты перед окончанием тушения добавить томатную пасту и зелень.

Повар и поваренок
Для горячих овощных блюд нужно выбирать слегка недозрелые помидоры, чтобы они сохранили форму после тепловой обработки.
50 мин

Пшеничная каша с тыквой, томленная в горшочке

- *300 г тыквы*
- *100 г пшеничной крупы*
- *0,5 л молока*
- *1 яйцо*
- *2 ст. ложки сахара*
- *50 г сметаны*
- *50 г сливочного масла*
- *50 г панировочных сухарей*
- *соль*

Повар и поваренок

Если тыква водянистая, то при варке или тушении уменьшите норму жидкости и увеличьте время тепловой обработки.

Тыкву вымыть, очистить, нарезать кубиками.
Кусочки тыквы опустить в кипящее молоко и варить 10—15 минут.
Добавить в молоко пшеничную крупу, немного посолить, осторожно перемешать и довести кашу до готовности на медленном огне под плотно закрытой крышкой.

Взбить сметану с яйцом и сахаром.
В смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями горшочек выложить кашу и залить яично-сметанной смесью.
Томить в духовке 15—20 минут до образования золотистой корочки.
К столу подавать в горячем виде.

Зразы картофельные

- *1 кг картофеля*
- *1 яйцо*
- *3 ст. ложки молотых сухарей*
- *50 г маргарина*
- *50 г сливочного масла, или*
- *100 г сметаны, или*
- *250 г соуса томатного, сметанного, грибного*

Для фарша:

- *150 г репчатого лука*
- *30 г маргарина*
- *2 яйца*
- *черный молотый перец*
- *соль*
- *зелень петрушки*

Для сметанного соуса:

- *500 г сметаны*
- *1 ст. ложка муки*
- *25 г сливочного масла*
- *черный молотый перец*

Сварить картофель и протереть через сито. В остуженный картофель положить яйцо и перемешать.

Картофельную массу разделить на части и сделать овальные плоские лепешки.

Фарш: измельчить лук и обжарить до готовности, добавить рубленые вареные яйца, нарезанную зелень петрушки, перец, соль. На лепешки положить фарш, соединить края лепешек и придать им форму прямоугольника, запанировать в сухарях, обжарить с двух сторон до золотистой корочки. Готовые зразы уложить на тарелку, полить сливочным маслом или отдельно подать соус.

Соус сметанный: сметану нагреть до кипения. Смешать муку с равным по весу количеством нерастопленного сливочного масла, положить в горячую сметану. Помешивая, варить соус 5—7 минут, заправить по вкусу солью и черным перцем, процедить.

Макаронник с овощами

- *200 г макаронных изделий*
- *1 цуккини*
- *100 г шампиньонов*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *2 помидора*
- *2 дольки чеснока*
- *1 яйцо*
- *50 мл сметаны*
- *1 пучок зелени петрушки и укропа*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для жарки:

- *100 г растительного масла*

Цуккини и морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Обжарить цуккини и морковь на растительном масле, выложить в форму для запекания.

Макаронные изделия сварить до полуготовности, промыть холодной водой, выложить поверх моркови и цуккини.

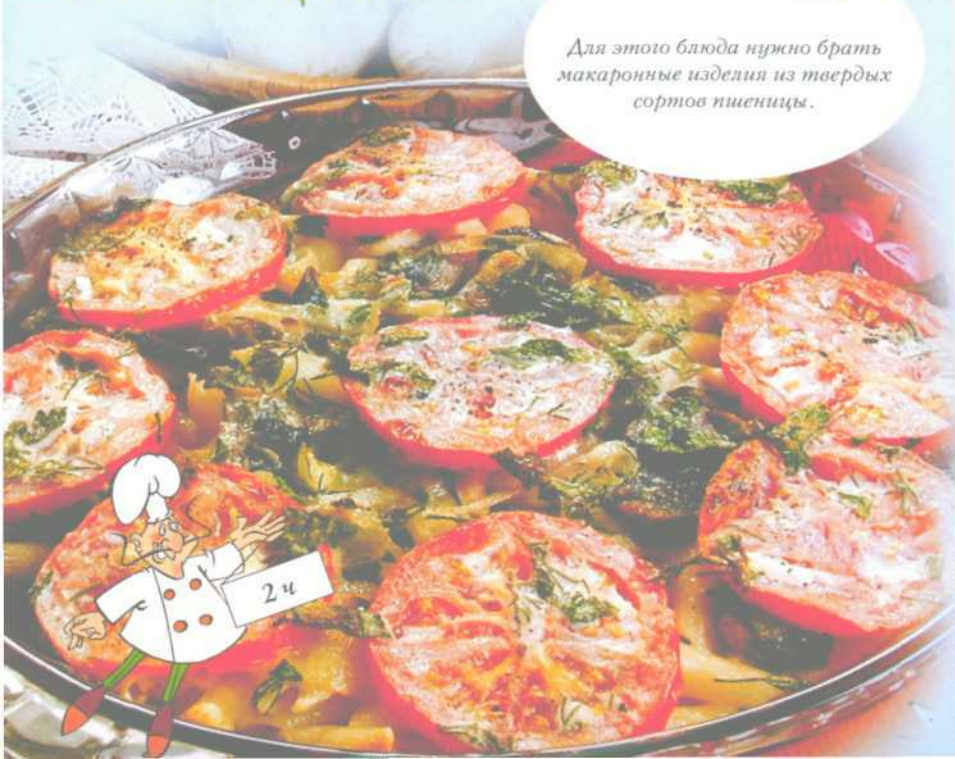
Грибы и лук очистить, вымыть, нашинковать.

Очищенный чеснок и зелень вымыть, мелко нарезать, смешать с яйцом, солью, перцем, сметаной.

Обжарить грибы на растительном масле, затем выложить грибы поверх макарон. Накрыть слоем нарезанных кружочками помидоров остальные компоненты блюда, залить сметанной смесью.

Запекать в течение 10—15 минут в духовке.

Для этого блюда нужно брать макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.



Спаржа с клецками

- *1 кг спаржи*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1 пучок зеленого лука*
- *2 зубчика чеснока*
- *4 веточки тимьяна*
- *1 упаковка клецок*
- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *2 помидора*
- *белый молотый перец*

Спаржу очистить, удалив по 1 см с конца каждого стебля, проварить 15 минут в подсоленной и подслащенной воде, не разваривая.

Лук нарезать наискось тонкими колечками. Чеснок мелко порубить. Тимьян ополоснуть водой и обсушить. Листочки общипать. Отварить клецки и обжарить вместе с чесноком в горячем растительном масле до золотисто-желтого цвета. Помидоры вымыть, разрезать на 4 части, посыпать специями. Вместе с зеленым луком добавить к клецкам. Все подогреть, посолить, поперчить. Слить воду с отваренной спаржи. Переложить ее в подогретое блюдо с клецками и овощами.

Свинина, тушенная с капустой

- *400 г свинины без костей*
- *300 г белокочанной капусты*
- *2 крупных помидора*
- *1 большая луковица*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *1 ч. ложка красного молотого перца*
- *соль*

Свинину вымыть, обсушить и нарезать небольшими кубиками. Капусту нашинковать тонкой длинной соломкой.
Лук очистить и мелко нарезать. Обжарить свинину на растительном масле до появления золотистой корочки, добавить капусту и лук, перемешать и жарить 4—5 минут при непрерывном помешивании. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, протереть через сито. Полученную массу выложить на сковороду с остальными компонентами. Убавить огонь и тушить 10—15 минут. За 5 минут до готовности блюдо посолить и поперчить.
К столу подавать в холодном виде, выложив на сервировочное блюдо.

Рецепт любого блюда можно использовать как основу для собственного кулинарного творчества. Варьируя набор специй и приправ, а также заменяя ингредиенты сходными продуктами, можно получать новое оригинальное кушанье.

Свинина с китайским салатом

- *200 г свинины без костей*
- *200 г китайского салата*
- *2 дольки чеснока*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1/2 ч. ложки кориандра*
- *1 ч. ложка соевого соуса*
- *соль*

Чеснок очистить и измельчить. Свинину вымыть, обсушить, нарезать небольшими полосками, натереть солью, посыпать молотым кориандром и чесноком. Подготовленное мясо обжарить на растительном масле до образования золотистой корочки. Салат разобрать на отдельные листья, вымыть, обсушить, нарезать небольшими квадратиками, добавить к жарящейся свинине.

Свинину прожаривают до полной готовности. Как определить готовность свинины? Нажмите на мясо — оно должно быть плотным и упругим. Можно проколоть мясо — сок должен быть светлым.

Блюдо заправить соевым соусом, перемешать и довести до готовности на слабом огне.
К столу свинину подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Говядина со сладким перцем в соевом соусе

- *500 г говяжьего филе*
- *2 стручка сладкого перца зеленого и красного цвета*
- *2 дольки чеснока*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1 ч. ложка сахара*
- *соль*
- *глютамат натрия*

В корейской кухне говядина употребляется в основном в маринованном виде: мясо нарезают соломкой, вымачивают в рисовом вине и перекладывают в острый маринад. Через 1–2 дня будет готова замечательная пряная закуска.

Филе вымыть, нарезать небольшими брусочками, положить в кастрюлю с кипящей водой, после закипания снять пену и тушить на медленном огне до готовности.

Стручки сладкого перца очистить и нарезать полукольцами. Чеснок измельчить. Выложить в кастрюлю с мясом перец и чеснок и перемешать. Говядину посолить, добавить сахар, глютамат натрия, соевый соус, перемешать и оставить на слабом огне для выкипания жидкости. Блюдо подается на стол в горячем виде в сервировочной чашке.

ФАСОЛЬ С ВЕТЧИНОЙ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

- *1 банка консервированной красной фасоли*
- *100 г нежирной ветчины*

Для соуса:

- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 ст. ложка сухой горчицы*
- *1 ст. ложка муки*
- *1/2 лимона*
- *1 ч. ложка сахара*
- *соль*
- *глютамат натрия*

Для украшения:

- *зелень петрушки*

Консервированную фасоль выложить в кастрюлю, добавить нарезанную небольшими кубиками ветчину и немного воды. Тушить на слабом огне 10—15 минут.

Соус: смешать в миске сухую горчицу, сок 1/2 лимона, сахар, соль, глютамат натрия, растительное масло и муку. Рекомендуется сначала смешать сухие компоненты.
Горчичный соус выложить в готовящееся блюдо, перемешать и тушить еще 3—5 минут.
Перед подачей на стол фасоль охладить, выложить горкой на сервировочное блюдо и украсить зеленью петрушки.

Для приготовления этого блюда можно использовать сухую фасоль, которую необходимо предварительно замочить в холодной воде на 3—4 часа, а затем отварить до полуготовности.

Кусу с курицей и грибами

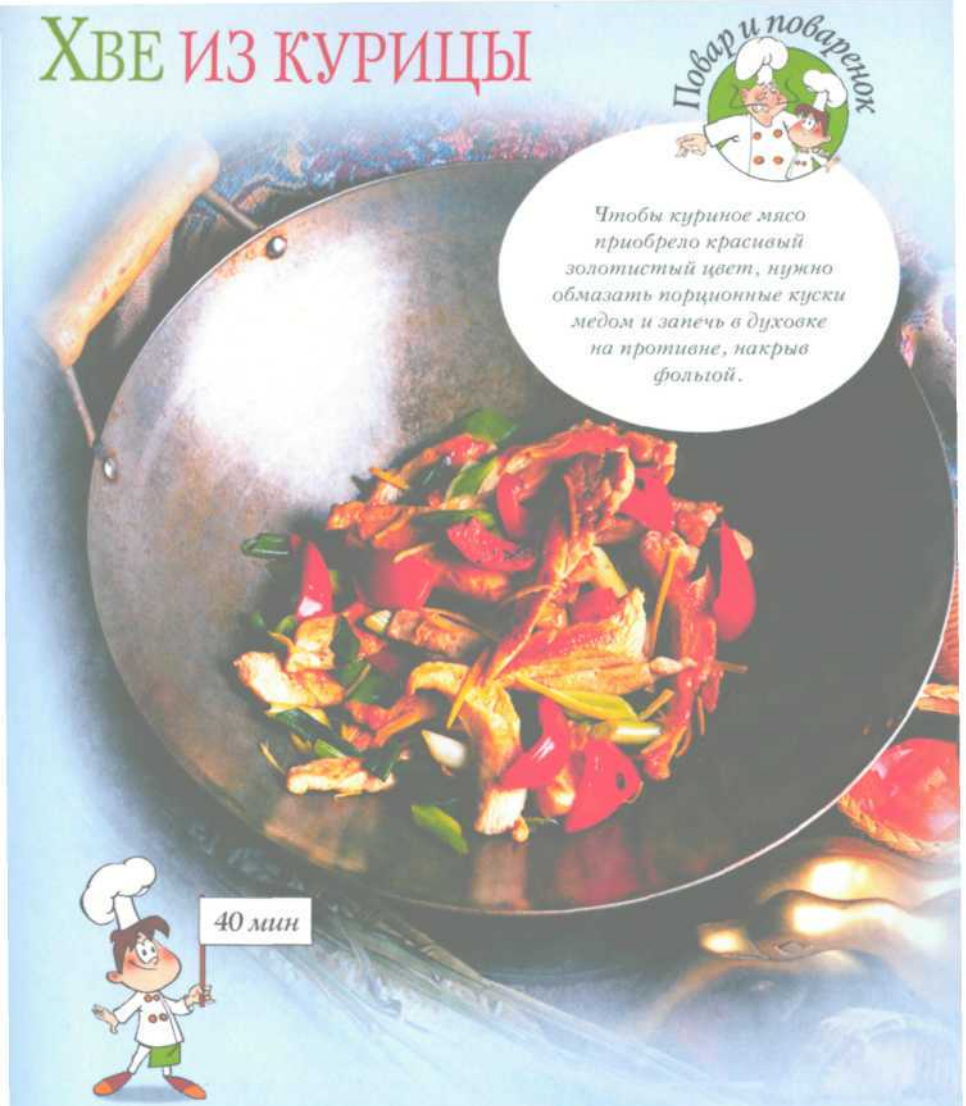
- *200 г филе курицы*
- *200 г маринованных грибов*
- *100 г рисовой лапши*
- *4 яйца*
- *2 помидора*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *3 ст. ложки майонеза*
- *соль*

Филе курицы отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать в виде лапши. Яйца сварить, остудить и нарезать соломкой.

Рисовую лапшу отварить, откинуть на дуршлаг.
Грибы промыть от излишков маринада и нарезать ломтиками.
Помидоры нарезать небольшими дольками. Зелень нашинковать.
Подготовленные компоненты выложить в глубокую посуду, посолить, заправить майонезом, перемешать.
Дать настояться в течение 30 минут.
Перед подачей на стол салат переложить в сервировочное блюдо.

Для приготовления этого салата можно использовать также свежие белые грибы. Их нужно нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле с добавлением красного молотого перца и яблочного уксуса.

Хве из курицы



Чтобы куриное мясо приобрело красивый золотистый цвет, нужно обмазать порционные куски медом и запечь в духовке на противне, накрыв фольгой.

- *200 г белого мяса курицы*
- *100 г сладкого красного перца*
- *50 г зеленого лука*
- *30 г моркови*
- *2 дольки чеснока*
- *1/4 ч. ложки измельченного имбиря*
- *1—2 ст. ложки растительного масла*
- *1/2 ст. ложки столового уксуса*
- *соль*

Филе курицы промыть, нарезать кусочками и обжарить на масле.

Перец, лук, морковь очистить, вымыть.

Перец и лук нарезать небольшими кусочками, морковь — тонкой соломкой.

Добавить овощи к филе и жарить все до готовности.

Перед окончанием жарки добавить измельченный чеснок, имбирь, уксус, соль и все перемешать.

К хве подавать отварной рис и соус «Пхеньян».

ФИЛЕ КУРИЦЫ, ЖАРЕННОЕ С ОРЕХАМИ И ОВОЩАМИ

- *200 г белого мяса курицы*
- *100 г очищенного арахиса*
- *1 стручок сладкого перца*
- *1 помидор*
- *1 пучок зеленого лука*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1/2 лимона*
- *1 ч. ложка красного молотого перца*
- *соль*

Повар и поваренок

Старая курица вкуснее, если ее подержать в молоке или сметане.

Филе вымыть, нарезать полосками, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле до золотистой корочки.

Сладкий перец очистить и нарезать полукольцами.

Помидор нарезать тонкими полукружиями. Зеленый лук вымыть и нашинковать. На сковороду с куриным мясом выложить сладкий перец, помидор, зеленый лук, добавить арахис, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

Тушить на медленном огне 10—15 минут.

Перед подачей на стол закуску охладить и выложить на сервировочное блюдо.

Зразы из рыбы и грибов под соусом

- *1,5 кг филе рыбы*
- *200 г шампиньонов*
- *1 луковица*
- *50 г масла*
- *1 ст. ложка зелени петрушки*
- *рыбный бульон*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для соуса:

- *2 ст. ложки масла*
- *1 ст. ложка муки*
- *1,5 стакана рыбного бульона*
- *1/4 стакана белого вина*
- *1/2 стакана сливок*
- *3 желтка*
- *лимонный сок*
- *соль*

Филе нарезать продолговатыми кусками.
Каждый ломтик отбить, не разрывая волокна, посыпать их солью и перцем, на середину каждого положить фарш, завернуть края со всех сторон и свернуть ломтики трубочкой. Зразы положить в сковородку, влить немного рыбного бульона и тушить до готовности. Сложить зразы в фарфоровую миску, залить соусом и подавать.

Грибной фарш: измельченные шампиньоны поджарить с нарезанной зеленью и луком. Добавить соль и перец, влить 2—3 ст. ложки воды, размешать.

Соус: 1 ст. ложку масла влить в муку, посолить, растереть, постепенно залить рыбным бульоном, прокипятить. Добавить вино, сливки, прокипятить на пару, чтобы соус немного загустел. В отдельной кастрюльке в 1 ст. ложку масла втереть по одному 3 желтка, влить приготовленный соус, поставить на пар и проварить, добавить лимонный сок.

Рыбные котлеты

- *1 кг фарша (трески)*
- *5–6 шт. моркови*
- *4 луковицы*
- *1 стакан муки*
- *1 ст. ложка манки*
- *0,5 стакана воды (молока)*
- *0,5 стакана растительного масла*
- *200 г капусты*
- *3 яйца*
- *соль*
- *сахар*

В рыбный фарш можно добавлять предварительно размягченное сливочное масло.

Морковь нарезать тонкими колечками, тушить 5 минут в масле, посолить и добавить 1 ч. ложку сахара. Как только морковь подрумянится и размягчится, положить ее в рыбный фарш. Туда же вылить 3 яйца. Лук мелко нарезать.

Капусту тонко нашинковать. В фарш добавить лук, капусту, влить растительное масло. Все размешать, добавить стакан (неполный) муки и манку, снова все размешать. Сформовать котлеты, обвалять в муке или в панировочных сухарях и положить на сковородку, куда налить растительное масло, воду или молоко и поставить на средний огонь. Жарить котлеты до готовности.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ РЫБЫ С МОРКОВЬЮ

- *500 г рыбного филе*
- *2 булочки*
- *2 стебля лука-шалота*
- *5 шт. моркови*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *1 пучок петрушки*
- *2 яичных желтка*
- *1 белок*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *5 ст. ложек панировочных сухарей*
- *6 ст. ложек растительного масла*
- *2 шт. кольраби*

Из 1 кг получается много котлет, поэтому половину фарша можно оставить как «дежурное блюдо», положив в морозилку.

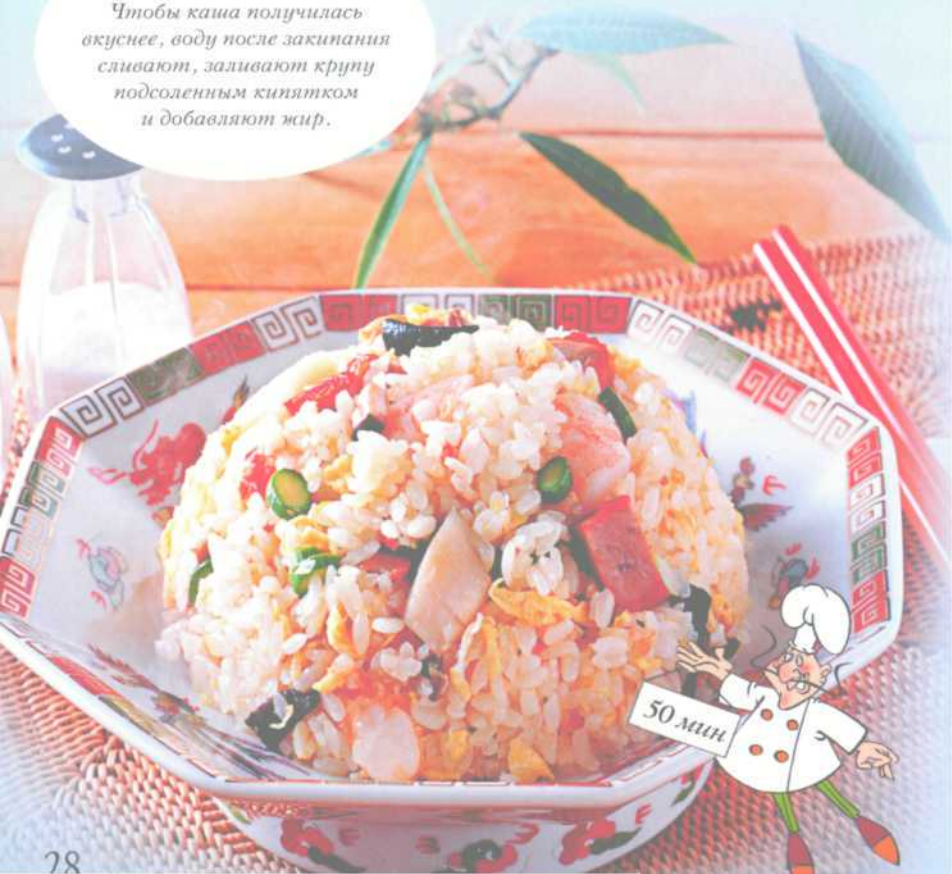
Булочки размочить в воде.
Шалот и одну морковь нарезать мелкими кубиками и обжарить в сливочном масле.
Петрушку порубить и меньшую часть добавить к овощам.
Сделать фарш из рыбного филе, перемешать с отжатым хлебом, обжаренными овощами, желтками и белком, посолить и поперчить.
Слепить 8 фрикаделек. Обвалять их в панировочных сухарях и оставить на 30 минут.
Оставшиеся овощи очистить, вымыть. Кольраби порезать соломкой. Морковь — кружочками. Пассеровать овощи в 2 ст. ложках масла, посолить, поперчить. Фрикадельки обжарить в растительном масле, посыпать петрушкой.

- *50 г морского гребешка*
- *50 г креветок*
- *50 г копченой свинины (корейки)*
- *150 г рисовой крупы*
- *500 мл воды*
- *20 г зеленого лука-батуна*
- *5 г чеснока*
- *75 г китайской капусты*
- *20 мл кунжутного масла*
- *15 мл соевого соуса*
- *3 г соли*
- *15 г свежих листьев омежника*

Промыть рисовую крупу и сварить кашу.
Мелко нарезать омежник, китайскую капусту, зеленый лук и чеснок.
Корейку нарезать кубиками и обжарить с овощами в кунжутном масле.
В подсоленной воде сварить гребешки и креветки.
Перемешать кашу с мясом, овощами, морепродуктами.
Полить соевым соусом.

Рисовая каша с морепродуктами

Чтобы каша получилась вкуснее, воду после закипания сливают, заливают крупу подсоленным кипятком и добавляют жир.



Креветки с рисом и карри

Повар и поваренок
Крупу при варке каши, как правило, засыпают в кипящую жидкость, благодаря этому каша варится быстро и равномерно.
1 ч

- *500 г креветок*
- *1 сладкий перец*
- *1 луковица*
- *1 долька чеснока*
- *1 ст. ложка муки*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка приправы карри*
- *100 г риса*
- *3 стакана куриного бульона*
- *соль*
- *душистый перец горошком*
- *лавровый лист*

Перец и лук нарезать кусочками.
В посуду налить растительное масло, обжарить лук, а когда он будет готов, добавить перец.
В подсоленной воде в течение трех минут варить креветки. Добавить лавровый лист и перец горошком. Готовые креветки откинуть на дуршлаг, остудить, удалить панцирь. Мясо креветок добавить в обжаренный лук.
2 стакана куриного бульона влить в кастрюлю, нагреть. Всыпать промытый рис, посолить и варить до готовности.
К креветкам добавить приправу карри, муку и измельченный чеснок, все тщательно перемешать.
В посуду с креветками влить 1 стакан куриного бульона, посолить и тушить 5—7 минут на слабом огне, не закрывая крышкой.
При подаче к столу на одну половину блюда выложить рис, а на другую — креветки с карри.

Компот из свежих фруктов и ягод

- *1 груша*
- *1 яблоко*
- *100 г клубники*
- *3 ст. ложки сахара*

Главный принцип приготовления фруктово-ягодных компотов заключается в том, чтобы полнее сохранить витамины, содержащиеся в плодах. Поэтому сначала готовится отвар из условно съедобных частей фруктов, а их основная часть подвергается минимальной термической обработке.

Клубнику вымыть и удалить плодоножки. Грушу и яблоко очистить от кожицы, удалить семенные коробочки и нарезать кусочками. Кожицу яблока и груши положить в кастрюлю, залить 1 л холодной воды, добавить сахар, довести до кипения и варить 5 минут на слабом огне, затем отвар процедить и слить обратно в кастрюлю. Добавить в кастрюлю с отваром кусочки яблока и груши, клубнику и варить на слабом огне еще 5 минут. Готовый компот охладить и подавать, разлив по стаканам вместе с кусочками фруктов и ягодами.

Травяной чай

- *1 ст. ложка сухой мелиссы*
- *1 ст. ложка зверобоя*
- *1 ст. ложка липового цвета*
- *1 ст. ложка иван-чая*
- *1 ст. ложка чабреца*
- *2 ст. ложки меда*

Термос ополоснуть кипящей водой. Положить в термос все травы. Добавить к содержимому термоса мед. Залить содержимое термоса горячей водой, плотно закупорить и настаивать 15 минут.

Помимо приведенных в рецепте трав для приготовления такого чая можно использовать ромашку, мяту, душицу, листья вишни, смородины, брусники, а также сухие ягоды шиповника и лесной земляники.

Б 71 **Блюда** на каждый день. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 32 с., ил.

ISBN 5-699-12346-6

В этой книге приведены рецепты блюд, которые составят основу ваших завтраков, обедов и ужинов, разнообразят ваш стол и превратят обыденное приготовление пищи в творческий процесс. Полезные и нужные советы от «Повара и поваренка» выручат вас в любой ситуации. Надеемся, что эта кулинарная книга окажет помощь в приготовлении множества вкусных кушаний.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 5-699-12346-6

© ООО «Издательство «Эксмо», 2005

www.natahaus.ru Jansal

Составители *Т. Воробьева, Т. Гаврилова*

Фото *Е. Рязановой, М. Козловского, И. Борисенко*

Оформление художника *Н. Кудря*

БЛЮДА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Ответственный редактор *А. Ежихина*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *С. Карпухин*
Корректор *З. Харитонова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо» обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д.1. Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61, 745-89-16, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (095) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (095) 745-89-15, 780-58-34.
www.eksmo-kanc.ru e-mail: kanc@eksmo-sale.ru

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо» в Москве в сети магазинов «Новый книжный»:
Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12
(м. «Сухаревская»,ТЦ «Садовая галерея»). Тел. 937-85-81.
Информация о других магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Книжный супермаркет» на Загородном, д. 35. Тел. (812) 312-67-34
и «Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Подписано в печать 27.06.2005
Формат 60×100 $^1/_{16}$. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бумага мел. Усл. печ. л. 2,22.
Тираж 10000 экз. Заказ 4896.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства
на ОАО «Тверской полиграфический комбинат»
170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15
Интернет/Home page - www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) - sales@tverpk.ru

Лучшие помощники в кулинарии
– наши веселые друзья –
Повар и поваренок!
Полезные рекомендации и лучшие
кулинарные произведения
от знатоков кухни!

Простые и доступные блюда –
великолепное украшение стола
и удовольствие для
ваших близких!

К каждому рецепту –
практические советы и море
обаяния!